



NORI MESTI RŪKYTI?

## NORI MESTI RŪKYTI?

Svarbiausias dalykas, atsiskant rūkymo, yra stiprus **pasiryžimas ir motyvacija**.

Susidaryk sąrašą visų priežasčių, kodėl nori mesti rūkyti, kokia iš to bus nauda.

**Pasirink metimo datą.** Pasakyk apie tai savo šeimai, draugams ir bendradarbiams, paprašyk palaikymo.

Įvertink savo rūkymą – **KADA rūkai ir KODĖL?**

### Pakeisk savo aplinką:

- Pašalink tabako produktus, žiebtuvėlius ir pelenines iš savo aplinkos
- Venk vietų, kurios sukelia norą rūkyti
- Nebendrauk su rūkančiaisiais
- Nesilankyk ten, kur gali nusipirkti rūkalų
- Paprašyk rūkančiųjų nesiūlyti tau cigarečių ir prie tavęs nerūkyti

**Pirmosios metimo dienos nebūna lengvos,**

galite jausti abstinencijos požymius, tačiau yra būdų juos įveikti.

Mesti rūkyti gali nepavykti iš pirmo karto. Turi būti nusiteikęs bandyti dar ir dar, kol pasieksi savo užsi-brėžtą tikslą. Jei atkritai, apgalvok, ko išmokai iš savo bandymo mesti rūkyti, ir kruopščiai suplanuok savo kitą metimo rūkyti strategiją. Ne-nusimink! Tai tik nedidelis žingsnis atgal tavo kelyje į gyvenimą be tabako.

Abstinencijos požymiai	Įveikimo būdai
Įtampa, dirglumas, irzlumas	- Pasivaikščiojimas - Gilaus kvėpavimo pratimai
Prislėgta nuotaika	- Pozityvi vidinė kalba - Pokalbis su artimuoju - Pokalbis su gydytoju, psichologu, kitu specialistu
Nemiga	- Relaksacija ar karšta vonia prieš miegą - Nevirtoti maisto produktų ir gėrimų, kuriuose yra kofeino
Sunku susikaupti	- Papildomo streso vengimas - Judėjimas, pasivaikščiojimas sparčiu žingsniu, lipimas laiptais - Didesnių, ilgalaikių užduočių padalijimas į smulkesnes, trumpalaikes - Reguliarios pertraukėlės
Galvos skausmas	- Silpnų vaistų nuo skausmo vartojimas - Relaksacija
Galvos svaigimas	- Prisėdimas ar prigulimas, kol praeina
Kosėjimas	- Gerti daug vandens - Pastilės nuo gerklės perštėjimo
Vidurių užkietėjimas	- Gerti daug vandens - Vartoti daug skaidulinių medžiagų turintį maistą
Alkis	- Subalansuota mityba - Sveiki, mažai riebalų turintys užkandžiai - Gerti daug vandens

### Pakeisk savo elgesį:

- Pakeisk savo rytinės ruošos eilės tvarką
- Susilaikyk nuo kavos ir alkoholio vartojimo
- Valgyk pietus kitose nei įprasta vietose
- Iš karto po valgio pakilk nuo stalo
- Nepersidirbk
- Miegoti eik anksčiau
- Laikyk telefoną toje rankoje, kurioje paprastai laikai cigaretę



[www.nerukysiu.lt](http://www.nerukysiu.lt)

**Apsispręsk nerūkyti! Rūpinkis savimi ir įkvėpk gaivaus oro!**

[www.nerukysiu.lt](http://www.nerukysiu.lt) svetainėje galite rasti daugiau informacijos, kaip mesti rūkyti ir kur kreiptis pagalbos.